



УГЛЕВОДЫ

Основной источник энергии



БЕЛКИ

Строительный материал



ЖИРЫ

Защитник тела и источник энергии

КАКИЕ ФУНКЦИИ В ОРГАНИЗМЕ ВЫПОЛНЯЮТ

- обеспечивают энергией физическую и умственную активность
- предотвращают использование мышечной ткани и тканей других органов тела в качестве источника энергии
- поддерживают здоровье ЖКТ и других систем

- незаменимы для роста и регенерации клеток
- важны для производства гормонов и ферментов
- могут быть использованы в качестве источников энергии в отсутствие альтернатив
- транспортируют различные вещества в организме

- помогают усвоению жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К)
- защищают органы от перепадов температуры и повреждений
- формируют запасы энергии
- участвуют в обмене веществ

ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ

Крупы, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, бобовые, картофель

Обработанные продукты: конфеты, выпечка, соки и сладкие напитки

Мясо, птица, бобовые и соевые продукты, яйца, молочные продукты, рыба и морепродукты, крупы, орехи и семена

Ненасыщенные: растительные масла, орехи и семена, авокадо, маслины, рыба

Насыщенные: мясо, сливочное масло и сыры, другие молочные продукты

Трансжиры: маргарин и майонез, магазинная выпечка, фастфуд

УСРЕДНЕННЫЕ НОРМЫ БЖУ

% от калорийности рациона

(индивидуальные нормы зависят от состояния здоровья, цели, возраста, пола и других факторов)

45-65%

10-35%

20-35%